Sf. Ioan Casian

URCUȘ SPRE ÎNVIERE



Virtutea înfrânării - tămăduitoare a lăcomiei pântecelui

13

Sf. Ioan CASIAN

VIRTUTEA ÎNFRÂNĂRII - TĂMĂDUITOARE A LĂCOMIEI PÂNTECELUI



TRINITAS

IAŞI, 2003

Textul broșurii este extras din „Sfântul Ioan Casian. Viața și învățătura lui" – antologie tematică alcătuită și explicată de Diac. Mihai Iordăchescu, Editura Trinitas, Iași, 2003.

VIRTUTEA ÎNFRÂNĂRII - TĂMĂDUITOARE A LĂCOMIEI PÂNTECELUI

Patima lăcomiei pântecelui, deși aparent inofensivă pentru omul contemporan, este cauzatoare de mult rău pentru suflet, întrucât ea este rădăcina desfrânării și sursa amorțirii minții și a conștiinței. Ea îl aduce pe om într-o stare de inconștiență duhovnicească, într-un somn și o împietrire a sufletului. Sfântul Ioan Casian analizează în profunzime această patimă și efectele ei asupra vieții duhovnicești. El ne propune drept leac virtutea înfrânării, singura care poate stăvili „pofta nesățioasă a pântecelui".

Evident, ne întrebăm cât de actuale sunt povățuirile și îndrumările unui monah ce a trăit în secolele IV-V pentru noi, cei din secolul XXI? Însă citind cu atenție sfaturile Sfântului

Ioan vom observa că patima despre care el vorbește o regăsim în noi, iar virtutea pe care ne-o înfățișează ca leac ne este absolut necesară pentru a combate efectele acestui viciu, pentru a ne curăți sufletul și pentru a ne apropia de Dumnezeu.

Ne desfășurăm viața într-o societate de consum, ai cărei stâlpi de susținere sunt cererea și oferta și a cărei regulă principală este concurența. Pentru a supraviețui, între ofertanți concurența este acerbă. De aceea ei caută să satisfacă din plin dorințele consumatorului, ba chiar mai mult, se străduie să stârnească anumite dorințe, plăceri și pofte în fiecare din noi pentru a-și vinde marfa. Ei exploatează nevoile vitale ale omului pentru ca acesta să și le satisfacă prin consumarea produselor oferite de ei. Aceasta este și situația pieții de alimente. Diversitatea, cantitatea și calitatea alimentelor oferite este impresionantă, dar, în același timp constituie și un bun prilej de a săvârși patima lăcomiei. Pe de altă parte însă, acest context este și o oportunitate de a ne sfinți prin lucrarea virtuților, mai ales prin cea a înfrânării.

Exemplul lumii contemporane este cel mai grăitor în ceea ce privește legătura dintre lăcomia pântecelui și desfrânare, prima cauzând-o pe a doua. Spre îndreptare, Sfântul Ioan Casian ne oferă pilda Sodomei, cetate pedepsită de Dumnezeu cu foc pentru nelegiuirile trupești săvârșite ca urmare a îmbuibării pântecelui.

Sfântul Ioan ne arată și cum este posibilă o astfel de relație de cauzalitate. Necumpătarea la mâncare moleșește mintea și-i afectează agerimea, slăbind voința și zădărnicind nașterea de gânduri bune, curate, dumnezeiești. Trupul se îngreuiază, iar mintea nu-l mai poate controla. Astfel, instinctele rele ies la suprafață și nu mai pot fi stăvilite.

Izbăvirea de această patimă constă în lucrarea virtuții înfrânării. Aceasta se săvârșește prin limitarea hranei la strictul necesar: a te ridica de la masă „când pofta nu s-a stins încă". Înfrânarea nu se opune îngrijirii trupului, ci nu îngăduie ca această preocupare să se facă spre satisfacerea poftelor, după cuvântul Sfântului Apostol Pavel: „Grija de trup să n-o faceți spre

pofte" (Romani 13, 14). Sfântul Ioan Casian explică aceste cuvinte arătând că nu este admisă purtarea de grijă față de plăcerile cărnii, dar nici nu sunt excluse preocupările față de cele necesare vieții, astfel încât, printr-o „îngăduință binevoitoare față de trup", să se ajungă la preocupările vătămătoare față de „plăcerile cărnii".

Sfântul Ioan tratează și modul în care cei bolnavi și slăbiți trupește pot lucra această virtute. El arată că boala nu este o piedică pentru lucrarea virtuților și pentru atingerea stării de curăție trupească și sufletească. Cei bolnavi, care trebuie să urmeze un regim sau să mănânce mai mult pentru a-și întări organismul, pot să trăiască în înfrânare și cumpătare, hrănindu-se doar atât cât le este de trebuință. Șubrezenia trupului și boala nu trebuie să constituie un motiv sau o circumstanță atenuantă pentru îmbuibarea pântecelui. Trupul slăbit lucrează virtutea înfrânării hrănindu-se cu cele permise și recomandate sănătății sale în mod cumpătat, ridicându-se de la masă „când încă mai simte nevoia de mâncare", dar nu mai

devreme de a-și fi asigurat necesarul de hrană prescris de medic. Astfel, virtutea înfrânării poate fi exercitată în orice stare a sănătății trupului, deoarece curăția inimii și desăvârșirea sunt accesibile tuturor.

Potrivit Sfântului Ioan Casian, virtutea înfrânării nu constă doar în cumpătarea în timpul mesei, la servirea mâncării, ci, mai ales, în „cumpătarea duhului" care este o stare de curăție sufletească la care se ajunge prin abținerea de la păcate. Astfel, pentru păstrarea curăției duhului și a trupului, nu este de-ajuns numai înfrânarea de la mâncare, ci și „alăturarea și a celorlalți virtuți sufletești: smerenia, milostenia, blândețea etc". Căci prin lucrarea virtuților ne întoarcem atenția de la cele lumești spre Dumnezeu, Care este centrul în jurul Căruia gravităm și viețuim.

Creștinul este asemănat de Sfântul Casian cu o cetate întărită cu ziduri. Deși aceste ziduri sunt înalte și de nebiruit, cetatea poate fi cucerită printr-o singură ușiță din zid uitată deschisă. De aceea, chiar dacă am dobândi virtuți mari, totuși, dacă suntem stăpâniți de o singură

patimă, adică dacă lăsăm deschisă o ușiță cât de mică păcatului, vom fi biruiți cu totul, pierzând toate virtuțile avute. Și aceasta deoarece patimile se află într-o strânsă legătură una cu alta, cauzându-se una pe cealaltă. Dar începând lupta împotriva uneia prin lucrarea virtuții opuse și perseverând în această luptă de câștigare a virtuților, le vom birui pe rând pe toate.

Săvârșirea virtuții înfrânării aduce creștinului o detașare de cele trecătoare, lumești și o aprindere a inimii după cele dumnezeiești. Depărtându-ne mintea și inima de cele ale lumii, ne apropiem de Dumnezeu. Astfel, ne dăm seama că hrana nu este o plăcere și o desfătare a trupului sau o dorință a sufletului, ci o nevoie a trupului. Conștientizăm apoi faptul că hrana poate fi o cauză a întinării sufletului prin excesul de mâncare. În acest fel ne punem ordine gândurilor și ne deprindem și mintea cu această virtute. Rânduindu-ne gândurile și nelăsând mintea să zburde, nu vom mai fi abătuți de la îndeletnicirile sufletești prin grija de cele trupești.

Așadar, calea cea mai sigură de a scăpa de patima lăcomiei, spune Sfântul Ioan, nu este

numai abținerea de la excesul de mâncare, ci aceasta trebuie însoțită de o îndreptare a gândurilor și a minții noastre de la cele lumești și materiale spre cele dumnezeiești. Înfrânându-ne de la multa hrană a trupului și îndestulându-ne cu hrana sufletească, devenim biruitori asupra imboldurilor trupului, ne detașăm de cele trecătoare și aflăm de pe acum cele veșnice. Privind neîncetat spre cele cerești, spre ținta efortului nostru ascetic, spre „răsplata cea înaltă" de la Hristos și neîntorcându-ne ochii sufletului și ai trupului spre cele materiale și trecătoare, vom birui „pofta gurii și a pântecelui cu ajutorul acestui văz" îndreptat spre Dumnezeu.

În acest mod adăugăm postului trupesc un post al sufletului, căci și sufletul are mâncărurile „vătămătoare" de la care trebuie să se înfrâneze: desfrâul, pizma, slava deșartă etc. Dacă ținem doar postul și înfrânarea trupească și pe cea sufletească o ignorăm, toată osteneala este zadarnică, deoarece ne pângărim „partea cea mai prețioasă", adică inima, care este sălașul Duhului Sfânt. Căci unirea postului trupesc cu cel sufletesc oferă lui Dumnezeu „jertfa cea

mai plăcută și un lăcaș de sfințenie în adâncul inimii neprihănite".

Dobândind astfel virtutea înfrânării, nu vom mai fi „robi ai cărnii" și nimic din cele materiale și trupești nu ne va mai tulbura. Ne vor ridica mai presus de cele trecătoare și vom căuta neîncetat spre cele veșnice. Astfel punem temelia curăției lăuntrice, care este punctul de pornire în urcușul duhovnicesc pentru câștigarea celorlalte virtuți.

În acest urcuș duhovnicesc virtutea înfrânării este prima armă necesară în lupta pentru câștigarea mântuirii. Cu această armă putem porni lupta împotriva unei alte patimi și anume desfrânarea, cauzată de lăcomia pântecelui. Cu arma înfrânării pornim, așadar, lupta pentru câștigarea virtuții castității sufletești și trupești.

I.1. Patima lăcomiei

Ce este lăcomia?

„Mai întâi trebuie să începem lupta împotriva lăcomiei, care este pofta nesățioasă a pântecelui" (*„Așezămintele mănăstirești"*, cap. V, nr. 3, p. 165).

Care sunt urmările ei?

„Cantitatea mâncării tocește ascuțimea minții și, îngreunând și duhul o dată cu trupul, ațâță focul primejdios al patimilor. Un pântec îmbuibat cu tot felul de alimente naște semințele desfrâului și mintea înăbușită de greutatea mâncărurilor nu mai poate păstra cârma dreptei chibzuințe. Mintea negreșit se amețește nu numai de beția vinului: necumpătarea la toate mâncărurile o face să se clatine și să se poticnească și o despoaie de orice imbold spre nevinovăție și neprihănire. Desfrâul și pierzania le-a venit celor din Sodoma nu de la beție, ci de la îmbuibarea de pâine. Ascultă cum mustră Domnul Ierusalimul prin glasul profetului: *«Prin ce-a păcătuit, în adevăr, sora ta Sodoma, decât că-și mânca pâinea sa până la sațiu și îmbuibare?»* (Iezechiel 16, 49). Fiindcă din pricina excesului de pâine se aprinseseră de focul nestins al cărnii, drept osândă dumnezeiască sunt arși de foc și pucioasă venite din cer. Or, dacă pe aceia numai necumpătarea la pâine i-a împins în prăpastia atât de adâncă a ticăloșiilor, ce trebuie să cugetăm despre cei care, cu

trup sănătos, își îngăduie o hrănire fără de măsură de carne și vin, folosindu-le nu după cât le cere slăbiciunea trupului, ci după cât îi îndeamnă pofta inimii." (*Ibidem*, cap. 5-6, p. 166-167)

Manifestările lăcomiei

„Trei sunt, într-adevăr, felurile de lăcomie a pântecelui: una care îl silește [pe om] să o ia înaintea orei regulate pentru masă, alta care se mulțumește doar cu umplerea și încărcarea pântecelui cu orice fel de bucate, a treia care umblă după mâncăruri mai rare și, deci, mai pretențioase". (*Ibidem*, cap. 23, p. 177)

I.2. Virtutea înfrânării

Cei bolnavi pot dobândi virtutea înfrânării

„Șubrezenia trupului nu-i o piedică pentru curăția duhului, dacă își îngăduie doar atâta hrană câtă cere corpul plăpând și nu plăcerea. Mai ușor s-au văzut oameni care se lipseau în tot chipul de mâncăruri mai bogate, decât de aceia care să se folosească în mod cumpătat de cele trebuincioase sănătății. Primii își refuzau totul de dragul înfrânării, iar aceștia, îngăduindu-și-le

pe toate din motive de sănătate, uitau de măsura la care să se oprească. Și trupul slab își are izbânda înfrânării sale cu condiția de a se feri de mâncărurile permise unei sănătăți plăpânde când încă mai simte nevoia de mâncare... Mâncărurile mai hrănitoare, care contribuie la sănătatea trupească, nu sunt o primejdie nici pentru curățenia morală, dacă sunt folosite cu cumpătare. Toată energia dobândită din această hrană este în adevăr cheltuită în suferința și slăbirea produsă de boală. De aceea, dacă nici unei stări de sănătate nu-i este refuzată virtutea înfrânării, nici curățenia desăvârșită nu-i este oprită... Oricât de slabă i-ar fi cuiva sănătatea, va putea atinge desăvârșirea virtuții deopotrivă în toate cu cei robuști și sănătoși, dacă își va înfrâna prin tăria duhului dorințele, pe care nu i le mai impune slăbiciunea cărnii lui". (*Ibidem*, cap. 7, p. 167-168)

În ce constă înfrânarea trupului?

„Măsura postirilor și înfrânării constă numai în limitarea hranei și în chinuirea trupului. Și desăvârșirea virtuții tocmai acest hotar îl

impune tuturor: să punem capăt mâncărurilor trebuincioase trupului atunci când pofta încă nu s-a stins".

„Numai atâta hrană să-şi îngăduie fiecare, câtă, în chibzuinţa rece a înfrânării, va fi găsit că-i este de-ajuns pentru a trăi, nu câtă îi cere pofta". (*Ibidem*, cap. 7, p. 167)

„Apostolul adaugă: «*Grija de trup să n-o faceţi spre pofte*» (Romani 13, 14). Deci nu s-a opus îngrijirii cărnii, însă n-a îngăduit ca asta să se facă spre pofte. El nu admite să poarte cineva grijă de plăcerile cărnii, dar nu se opune preocupărilor de cele trebuincioase vieţii: în primul caz, ca nu cumva, din îngăduinţă binevoitoare faţă de trup, să se alunece spre vătămătoarele preocupări de plăcerile cărnii, iar în al doilea caz, ca nu cumva trupul, istovit din vina noastră, să nu mai poată răspunde trebuincioaselor sarcini spirituale". (*Ibidem*, cap. 8, p. 168)

Cum poate fi câştigată şi menţinută înfrânarea trupului?

„Respectarea posturilor canonice este folositoare cu adevărat şi trebuie păstrate cu orice preţ; însă, dacă după ele nu va urma o masă cumpătată în mâncări, nu se va putea ajunge la treapta curăţiei duhului. Căci flămânzirea îndelungatelor postiri, urmată de saţiul trupului duce mai degrabă la o oboseală de câtva timp, decât la curăţia sfinţeniei. Curăţia duhului este strâns legată de flămânzirea trupului. Nu are curăţenia unei sfinţenii necurmate, cine nu se împacă cu gândul să păstreze necontenit o aceeaşi stăpânire de sine. Nişte postiri oricât de aspre, urmate de o îmblânzire fără de măsură, devin zadarnice şi alunecă îndată spre păcatul lăcomiei pântecelui. Mai bună este o hrană zilnică chibzuită cu moderaţie decât un post greu şi lung la intervale de timp". (*Ibidem*, cap. 9, p. 168)

Virtutea înfrânării nu înseamnă doar abţinerea de la mâncăruri, ci, mai ales, înfrânarea de la păcatele sufletului

„Dar să nu credem că poate fi îndestulător pentru desăvârşirea inimii şi neprihănirea trupului numai acest post de mâncări văzute, dacă nu se va uni acestuia postul sufletului. Căci şi

acesta își are mâncărurile lui vătămătoare, de care îngrășându-se se rostogolește în prăpăstiile desfrâului, chiar fără belșug de hrană. O asemenea hrană, și chiar foarte plăcută, este defăimarea. Și mânia îi este tot hrană și, deși foarte neplăcută, îi oferă totuși sufletului un aliment nefericit și în același timp îl doboară cu gustul lui ucigător. Și pizma este o hrană a minții, pe care o slăbește cu sucurile ei otrăvitoare și nu încetează s-o chinuiască, nefericind-o necontenit cu bunăstarea și fericirea altora.

Cenodoxia, adică slava deșartă, este și ea o hrană a sufletului, care, pentru moment îl mângâie cu desfătare, dar apoi îl golește și îl despoaie de orice virtute, făcându-l sterp și lipsit de roadele duhului... Orice poftă și cutreier al unei inimi nestatornice sunt la fel o hrană a sufletului, pe care îl întrețin cu mâncări vătămătoare, lipsindu-l însă pentru viitor de pâinea cerească și de hrana cea adevărată".

„Reținându-ne din toate puterile de la toate acestea, prin cea mai sfântă postire, vom face folositoare și bună și respectarea postului trupesc. Într-adevăr, chinuirea trupului, unită

cu strivirea sufletului, va oferi lui Dumnezeu jertfa cea mai plăcută și un lăcaș de sfințenie în adâncul inimii neprihănite. Însă, dacă, postind trupește, suntem îngenunchiați de cele mai primejdioase patimi ale sufletului, zadarnică ne va fi zdrobirea cărnii, după ce am fost pângăriți în partea cea mai prețioasă, păcătuind tocmai prin substanța prin care devenim sălaș al Duhului Sfânt.

Negreșit, nu atât trupul stricăcios, cât mai ales inima curată ajunge lăcaș lui Dumnezeu și templu al Duhului Sfânt. Se cuvine deci ca, în timp ce postește omul din afară și cel dinăuntru să se rețină de la mâncări vătămătoare. El mai ales să fie dăruit curat lui Dumnezeu, pentru a se face vrednic să-L primească în sine pe Hristos ca oaspete, precum ne amintește Sfântul Apostol prin cuvintele: *«În omul dinăuntru să Se sălășluiască Hristos, prin credință, în inimile voastre»* (Efeseni 3,16-17).

Prin urmare, să știm că de aceea supunem trupul la chinul înfrânării, ca să putem ajunge prin acest post la curăția inimii". (*Ibidem*, cap. 21-22, p. 175-176)

Pentru păstrarea curăției inimii trebuie adăugate și celelalte virtuți

„Pentru păstrarea curăției duhului și a trupului nu-i îndestulătoare numai înfrânarea de la mâncare, fără alăturarea și a celorlalte virtuți. De aceea, mai înainte de toate, trebuie învățată umilința... trebuie să ne ferim de agonisirea banilor... trebuie potolită întărâtarea mâniei, biruită descurajarea tristeții, disprețuită slava deșartă. Trebuie călcate în picioare ifosele mândriei și, Dumnezeu fiindu-ne necontenit prezent în minte, să oprim umbletul nestatornic și rătăcitor al gândului și să-l readucem din cutreierul lui primejdios la contemplarea lui Dumnezeu...

Căci nu-i cu putință să fie stinse imboldirile aprinse ale trupului mai înainte de a fi fost nimicite cu totul și focarele celorlalte patimi principale". (*Ibidem*, cap. 10-11, p. 169)

„O cetate întărită cu ziduri oricât de înalte, și cu porți oricât de strașnic zăvorâte, va fi pustiită prin trădarea unei singure ușițe oricât de mici. Într-adevăr, ce importanță are că dușmanul primejdios se strecoară înlăuntrul cetății peste

zidurile înalte și prin spațiul larg al porților sau prin străbaterea tainică a unei galerii înguste". (*Ibidem*, cap. 11, p. 170)

„Deci mai întâi trebuie să biruim pofta pântecelui și să ne ușurăm sufletul nu numai prin postiri, ci și prin vegheri, citit și căința deasă a inimii, în care să plângem la amintirea, ori a amăgirilor, poate, ori a înfrângerilor noastre". (*Ibidem*, cap. 14, p. 171)

I.3. Dobândirea virtuții înfrânării

Virtutea înfrânării se dobândește prin depărtarea de cele trecătoare și îndreptarea spre cele veșnice

„Inima ni se aprinde când de groaza păcatelor, când de dorința desăvârșirii și sfințeniei, încât, cuprinși și stăpâniți deopotrivă de griji și meditații de acest fel, recunoaștem că hrana ne este îngăduită nu atât spre plăcere, cât impusă ca povară. Vom simți astfel că ea ne este dată mai mult ca o trebuință a trupului, decât ca o dorință a sufletului.

Stăpâniţi de acest îndemn sufletesc şi de o necurmată căinţă, vom înfrâna zburdăciunea cărnii cu îmboldirile ei primejdioase pe care căldura hranei o face mai înverşunată. Astfel, cu ploaia lacrimilor, izvorâte din plânsul inimii, vom putea stinge cuptorul trupului nostru... Prin harul lui Dumnezeu şi prin Duhul Său, Care varsă roua cea răcoritoare peste inimile noastre, clocotul poftelor trupeşti va putea fi potolit cu totul". (*Ibidem*, cap. 14, p. 171)

„Prin râvna spre desăvârşire să stingem pofta gurii şi a pântecelui. De aceea cu văzul îndreptat spre virtute, trebuie nu numai să înăbuşim orice poftă de mâncare fără de măsură, dar chiar cea trebuincioasă naturii însăşi s-o primim nu fără o nelinişte sufletească, de parcă ar fi potrivnică neprihănirii. În sfârşit, aşa să ne rânduim cursul vieţii noastre, încât să nu mai existe nici un moment în care să ne simţim abătuţi de la îndeletnicirile noastre sufleteşti, oricât ne va sili trupul slab să ne coborâm şi la grija de trebuinţele lui". (*Ibidem*, p. 172)

„În nici un alt chip, fireşte, nu vom putea dispreţui plăcerile mâncărurilor pământeşti,

decât dacă mintea, pironită în contemplare divină, îşi va găsi desfătarea mai degrabă în dragostea pentru virtuţi şi în frumuseţea hranei cereşti. Numai aşa toate cele pământeşti vor fi desconsiderate ca lucruri trecătoare de cel ce-şi va îndrepta pentru totdeauna văzul minţii spre cele neschimbătoare şi veşnice, contemplând cu inima, încă aflându-se în trup, fericirea lăcaşului viitor". (*Ibidem*)

„Cel ce se sileşte să obţină nemăsurate răsplăţi pentru îndemnurile lui, îndreptându-şi privirile concentrate în direcţia suliţei spre ţinte foarte mici aşezate sus, ştie că laurii unei mari slave şi câştigarea premiilor constau în atingerea acestor ţinte. De aceea, reţinându-şi privirea de la orice altceva, trebuie s-o îndrepte într-acolo unde ştie că este pusă cea mai înaltă răsplată, pe care, negreşit, o va pierde dacă îşi va abate oricât de puţin ochiul de la ţintă.

Astfel, biruind pofta gurii şi a pântecelui cu ajutorul acestui văz, nu vom fi declaraţi, nici robi ai cărnii şi nici întinaţi de vicii ticăloase... căci desăvârşirea omului lăuntric porneşte de la virtutea înfrânării". (*Ibidem*, cap. 15, p. 172)

Virtutea înfrânării - temelie a biruinței asupra patimilor

„În adevăr, nu-i temelie mai tare în toate luptele decât aceea de a înăbuși mai întâi ademenirile dorințelor cărnii. Căci fără să-și biruie propria carne, nimeni nu va putea lupta..., nici nu va merita cununa gloriei pentru izbândă”. (*Ibidem*, cap. 16, p. 172)

„Negreșit este cu neputință ca un pântec sătul să încerce luptele omului lăuntric, și de-altfel nici nu este vrednic să fie împins la lupte mai tari cel ce poate fi ușor doborât”. (*Ibidem*)

„Neprihănirea omului lăuntric se observă în desăvârșirea acestei virtuți”. (*Ibidem*, cap. 11, p. 169)

URCUȘ SPRE ÎNVIERE

Patima lăcomiei pântecelui, deși aparent inofensivă pentru omul contemporan, este cauzatoare de mult rău pentru suflet, întrucât ea este rădăcina desfrânării și sursa amorțirii minții și a conștiinței. Ea îl aduce pe om într-o stare de inconștiență duhovnicească, într-un somn și o împietrire a sufletului. Sfântul Ioan Casian analizează în profunzime această patimă și efectele ei asupra vieții duhovnicești. El ne propune drept leac virtutea înfrânării, singura care poate stăvili „pofta nesățioasă a pântecelui".

Evident, ne întrebăm cât de actuale sunt povățuirile și îndrumările unui monah ce a trăit în secolele IV-V pentru noi, cei din secolul XXI? Însă citind cu atenție sfaturile Sfântului Ioan vom observa că patima despre care el vorbește o regăsim în noi, iar virtutea pe care ne-o înfățișează ca leac ne este absolut necesară pentru a combate efectele acestui viciu, pentru a ne curăți sufletul și pentru a ne apropia de Dumnezeu.



TRINITAS